गुरु नानक - सबद ८४

सतिगुरु पूरा जे मिलै पाईऐ रतनु बीचारु ॥

रागु सिरीरागु, गुरु नानक, गुरु ग्रंथ साहिब, ५९

सतिगुरु पूरा जे मिलै पाईऐ रतनु बीचारु ॥
मनु दीजै गुर आपणे पाईऐ सरब पिआरु ॥
मुकति पदारथु पाईऐ अवगण मेटणहारु ॥१॥
भाई रे गुर बिनु गिआनु न होइ ॥
पूछहु ब्रहमे नारदै बेद बिआसै कोइ ॥१॥ रहाउ ॥
गिआनु धिआनु धुनि जाणीऐ अकथु कहावै सोइ ॥
सफलिओ बिरखु हरीआवला छाव घणेरी होइ ॥
लाल जवेहर माणकी गुर भंडारै सोइ ॥२॥
गुर भंडारै पाईऐ निरमल नाम पिआरु ॥
साचो वखरु संचीऐ पूरै करमि अपारु ॥
सुखदाता दुख मेटणो सतिगुरु असुर संघारु ॥३॥
भवजलु बिखमु डरावणो ना कंधी ना पारु ॥
ना बेड़ी ना तुलहड़ा ना तिसु वंझु मलारु ॥
सतिगुरु भै का बोहिथा नदरी पारि उतारु ॥४॥
इकु तिलु पिआरा विसरै दुखु लागै सुखु जाइ ॥
जिहवा जलउ जलावणी नामु न जपै रसाइ ॥
घटु बिनसै दुखु अगलो जमु पकड़ै पछुताइ ॥५॥
मेरी मेरी करि गए तनु धनु कलतु न साथि ॥
बिनु नावै धनु बादि है भूलो मारगि आथि ॥
साचउ साहिबु सेवीऐ गुरमुखि अकथो काथि ॥६॥
आवै जाइ भवाईऐ पइऐ किरति कमाइ ॥
पूरबि लिखिआ किउ मेटीऐ लिखिआ लेखु रजाइ ॥
बिनु हरि नाम न छुटीऐ गुरमति मिलै मिलाइ ॥७॥
तिसु बिनु मेरा को नही जिस का जीउ परानु ॥

हउमै ममता जलि बलउ लोभु जलउ अभिमानु ॥
नानक सबदु वीचारीऐ पाईऐ गुणी निधानु ॥८॥१०॥

सार: चिंतनशील विचार दो मानसिक प्रक्रियाओं का संगम है। चिंतन का अर्थ है अपने विचारों, भावनाओं और अनुभवों का गहराई से निरीक्षण करना ताकि हम अपनी परिस्थितियों को बेहतर समझ सकें। वहीं सोच-विचार का अर्थ है निर्णय लेने से पहले विकल्पों को मननपूर्वक तोलना। चिंतनशील विचार से हम अपनी पीड़ा कम कर सकते हैं क्योंकि यह प्रतिक्रिया, पहले ठहरने और स्वयं का मूल्यांकन करने की क्षमता प्रदान करता है। यह आवेग पूर्ण प्रतिक्रियाओं को रोकता है और हमें ऐसे निर्णय की ओर ले जाता है जो सार्वभौमिक कल्याण को बढ़ावा दें। इस अभ्यास को अपनाकर हम अधिक शांतिपूर्ण और सद्भावपूर्ण वातावरण बना सकते हैं।

सतिगुरु पूरा जे मिलै पाईऐ रतनु बीचारु ॥
जब ज्ञान का असली सार पूरी तरह समझ लिया जाता है तब चिंतनशील विचार का अनमोल रत्न मिलता है।

मनु दीजै गुर आपणे पाईऐ सरब पिआरु ॥
मन को अपने अंतर्निहित विवेक को सौंप दो और तब समस्त सृष्टि के प्रति प्रेम जागृत होगा। यह इस उच्चतम अवस्था का संकेत है कि हर प्राणी में एक ही स्रोत विद्यमान है।

मुकति पदारथु पाईऐ अवगण मेटणहारु ॥१॥
जब मुक्ति का स्रोत प्राप्त हो जाता है तब वह कमियों को समाप्त कर देता है। यह बताता है कि ईमानदारी से चिंतनशील विचार से किए गए काम हमारी कमियों को खत्म कर सकते हैं। (१)

भाई रे गुर बिनु गिआनु न होइ ॥
साथियों, ज्ञान का सार प्राप्त किए बिना सच्चा विवेक नहीं मिलता।

पूछहु ब्रहमे नारदै बेद बिआसै कोइ ॥१॥ रहाउ ॥
ब्रह्मा, नारद या वेद व्यास से पूछें जो सृष्टि, भक्ति और शास्त्रों के ज्ञान के प्रतीक हैं। यह रूपक बताता है कि वास्तविक आध्यात्मिक जागरूकता अनुभव को समझने, आत्मसात करने और साँझा करने से आती है। (१)(विराम)

गिआनु धिआनु धुनि जाणीऐ अकथु कहावै सोइ ॥
ज्ञान और ध्यान के साथ अंदरूनी मधुर धुन का बोध होता है, एक ऐसी गूंज जिसे अंदर से महसूस किया जा सकता है फिर भी शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता।

सफलिओ बिरखु हरीआवला छाव घणेरी होइ ॥
एक फलता-फूलता वृक्ष हरा-भरा होता है और घनी छाँव देता है। यह रूपक बताता है कि सफल मनुष्य वह है जिसकी उपस्थिति एकता और शांति को पोषित करती है।

लाल जवेहर माणकी गुर भंडारै सोइ ॥२॥
माणिक, मोती, रत्न, ऐसे ख़ज़ाने वास्तव में आत्मबोध के ही भंडार में मिलते हैं। यह संकेत करता है कि मूल्यवान गुण पहले से ही भीतर छिपे होते हैं जिन्हें सजग प्रयास और आत्म-चिंतन से खोजा जा सकता है। (२)

गुर भंडारै पाईऐ निरमल नाम पिआरु ॥
ज्ञान के सार के ख़ज़ाने से, व्यक्ति को आत्म-चिंतन के अभ्यास के लिए स्पष्टता और प्रेम मिलता है।

साचो वखरु संचीऐ पूरै करमि अपारु ॥
सच्चाई को एक कीमती संपत्ति के रूप में अपनाकर, असीम सद्गुणों को विकसित किया जा सकता है।

सुखदाता दुख मेटणो सतिगुरु असुर संघारु ॥३॥
शांति का स्रोत और दुखों का नाशक, यह वास्तविक ज्ञान ही है जो हमारे भीतर के राक्षसों को खत्म करता है। इस संदर्भ में, 'राक्षस', अहंकार, क्रोध, लालच और भ्रम जैसी अंदरूनी बुराइयों का प्रतीक हैं जिन्हें आध्यात्मिक समझ को अपनाकर दूर किया जा सकता है। (३)

भवजलु बिखमु डरावणो ना कंधी ना पारु ॥
यह दुनिया एक डरावने समंदर जैसी लगती है, जिसके न तो इस तरफ़ कोई किनारा है और न ही दूसरी तरफ़, जिसे पार किया जा सके। यह उस भयभीत मन को दिखाता है जो अपनी दिव्यता से अनजान है, जो वर्तमान में स्थिरता या भविष्य के लिए दिशा नहीं ढूंढ पा रहा और झूठी इच्छाओं में फंसा हुआ है।

ना बेड़ी ना तुलहड़ा ना तिसु वंझु मलारु ॥
न नाव, न बेड़ा, न चप्पू और न ही नाविक है जो पार ले जा सके। यह इस बात का प्रतीक है कि हमारे भौतिक अस्तित्व के दौरान, हमारी आध्यात्मिक यात्रा केवल आत्मबोध से ही पूरी हो सकती है, बाहरी रस्मों से नहीं।

सतिगुरु भै का बोहिथा नदरी पारि उतारु ॥४॥
ज्ञान का असली सार एक ऐसा जहाज है जो दुनिया के भय से पार ले जाता है। यह भ्रम को भेदकर सत्य का मार्ग दिखाता है। (४)

इकु तिलु पिआरा विसरै दुखु लागै सुखु जाइ ॥
एक पल के लिए भी यदि प्रिय अंतर्निहित जागरूकता भूल जाएँ तब दुख उत्पन्न होते हैं और शांति खो जाती है।

जिहवा जलउ जलावणी नामु न जपै रसाइ ॥
उस ज़ुबान को जला दो जो आत्म-चेतना के सार के रस का अनुभव नहीं करती। यह उन वचनों की निंदा है जो एकता, कृतज्ञता और करुणा से रहित होते हैं।

घटु बिनसै दुखु अगलो जमु पकड़ै पछुताइ ॥५॥
जब हमारे भीतर के सद्गुण नष्ट हो जाते हैं तब दुख उत्पन्न होते हैं और नकारात्मकता हावी हो जाती है, फलस्वरूप व्यर्थ पछतावा ही हाथ आता है। (५)

मेरी मेरी करि गए तनु धनु कलतु न साथि ॥
'मेरा, मेरा' कहते हुए ही लोग चले गए, पर न शरीर साथ गया, न धन, न परिवार। यह अहंकार की उस भ्रांति को उजागर करता है जिसमें हम स्वयं को अलग समझते हैं जबकि सब कुछ एक ही साँझा चेतना का हिस्सा है।

बिनु नावै धनु बादि है भूलो मारगि आथि ॥
आत्मचिंतन के बिना किसी भी तरह की कामयाबी व्यर्थ है। अज्ञानता में मनुष्य भौतिकता के मार्ग पर चलता है। इससे पता चलता है कि बिना किसी अच्छे इरादे के कामयाबी खालीपन की ओर ले जाती है।

साचउ साहिबु सेवीऐ गुरमुखि अकथो काथि ॥६॥
सर्वव्यापी स्रोत की संप्रभुता के सत्य की तरफ़ प्रतिबद्ध और ज्ञान के प्रति समर्पित लोग, उसको साकार करते हैं जिसे व्यक्त नहीं किया जा सकता। यह एक ऐसी ज़िंदगी दिखाता है जहाँ सच्चाई का न सिर्फ़ प्रचार किया जाता है बल्कि उसे जिया भी जाता है जो व्यक्ति के अस्तित्व से ख़ामोशी से फैलता है। (६)

आवै जाइ भवाईऐ पइऐ किरति कमाइ ॥
सकारात्मकता और नकारात्मकता के बीच झूलते रहने से व्यक्ति भ्रम में भटकता है जो उसके कर्मों की ही अभिव्यक्ति है। इससे पता चलता है कि हमारे कर्म ही हमारी विरासत को आकार देते हैं, यह हमारे जीवन की यात्रा को परिभाषित करते हैं।

पूरबि लिखिआ किउ मेटीऐ लिखिआ लेखु रजाइ ॥
हम अपने पूर्व कर्मों के परिणामों को कैसे बदल सकते हैं? इसका उत्तर है प्रकृति के नियमों के अनुरूप चलकर। यह हमें याद दिलाता है कि अपने विकल्पों पर चिंतन करके, हम उनके प्रभावों का विनम्रता और जागरूकता के साथ सामना कर सकते हैं।

बिनु हरि नाम न छुटीऐ गुरमति मिलै मिलाइ ॥७॥
सर्वव्यापी स्रोत का चिंतन किए बिना मुक्ति संभव नहीं। बुद्धि, जो ज्ञान के सार को मूर्त रूप देती है, के माध्यम से ही आत्मज्ञान और एकता प्राप्त होती है। (७)

तिसु बिनु मेरा को नही जिस का जीउ परानु ॥
सर्वव्यापी ऊर्जा के अलावा, कोई नहीं है जिससे मेरे जीवन और श्वास का संबंध है। यह इस वास्तविकता की पुष्टी करता है कि हम जो कुछ भी देखते हैं वह अस्थायी है, केवल अदृश्य जागरूकता ही है जो बनी रहती है।

हउमै ममता जलि बलउ लोभु जलउ अभिमानु ॥
अहंकार और अधिकारभाव को जलने दो, लोभ और अभिमान को भी जला दो। यह आत्म-साक्षात्कार का आह्वान है, जो त्याग, विनम्रता को अपनाने और सचेतनता का अभ्यास करने का सार है।

नानक सबदु वीचारीऐ पाईऐ गुणी निधानु ॥८॥१०
नानक कहते हैं कि आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि पर चिंतन करने से, व्यक्ति सद्गुणों के ख़ज़ाने को प्राप्त करता है। (८)(१०)

तत्त्व: गुरु नानक इस बात पर ज़ोर देते हैं कि मालिकाना हक़ और बंधन के लगाव का भ्रम अक्सर इंसान के अस्तित्व पर हावी रहता है। लेकिन, सच्ची संबद्धता सिर्फ़ चीज़ों से कहीं बढ़कर होती है, यह हमारे आपस में जुड़े होने की पहचान से आती है। इस नज़रिए से, कुछ भी सच में 'मेरा' निजी नहीं है क्योंकि सब कुछ मिलकर एक संपूर्णता को बनाता है। यह समझ इस आम सोच को चुनौती देती है कि ताक़त रखने से हमारे अस्तित्व पर असर पड़ता है। इसलिए, इस आध्यात्मिक

जागरूकता को बढ़ाने के लिए, अनुभव से मिली समझ को सक्रिय रूप से खोजने, जीने और साँझा करने के लिए सजग प्रयास करना चाहिए, यही आध्यात्मिक विकास का मार्ग है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**
Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com
ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com